

# Klinikum Wels-Grieskirchen

„Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in Einrichtungen des Gesundheitswesens“

ONGKG Konferenz | November 2024





*Šejla Bošnjak*

*Personalentwicklung, Vital im Spital*

*Personalmanagement*

# Klinikum im Überblick

*Berufung  
Leben.*

# Standortübergreifende Organisation



**Dezentrale Strukturen**  
Medizin, Pflege &  
sonstige Dienstleistung  
Abgestufte Versorgung  
Standort-übergreifende  
Organisationsformen

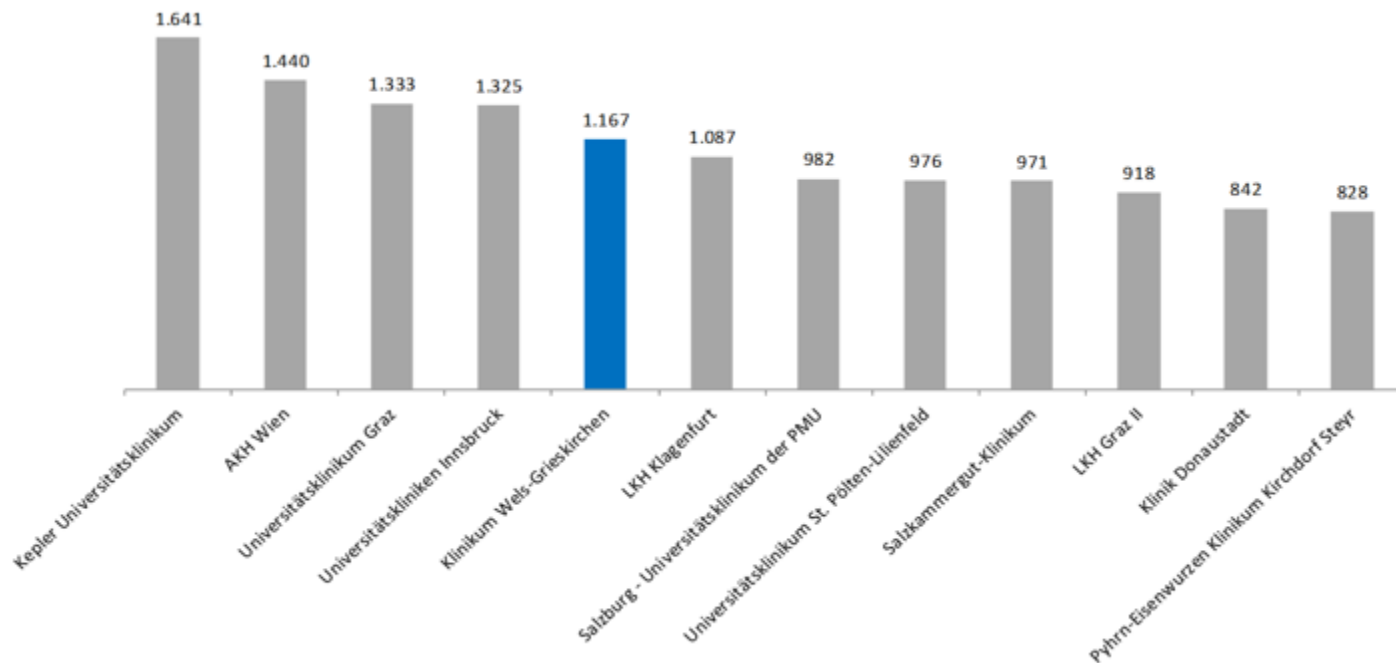
**Zentrale Strukturen**  
Management  
Organisation  
Einkauf  
IT

# Daten und Fakten

<b>1.251</b>	Plan-Betten (inkl. 45 Ambulante Betreuungsplätze) zzgl. 25 Dialyseplätze
<b>35</b>	Abteilungen/ Institute/ Departments /Fachschwerpunkt/sonstige OE
<b>rd. 4.200</b>	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
<b>rd. 65.000</b>	Stationäre Entlassungen p.a. (rd. 17% der stationären Leistung von Oberösterreich) – Jahr 2023
<b>rd. 260.000</b>	Ambulante Patienten p.a. (rd. 530.000 ambulante Frequenzen in Fachambulanzen + rd. 270.000 ambulante Frequenzen in Labor Instituten) – Jahr 2023
<b>rd. 28.000</b>	Operationen p.a. – Jahr 2023
<b>rd. 2.400</b>	Geburten p.a.
<b>523 Mio. €</b>	Jahresbudget 2024

# Größtes Ordensspital Österreichs

5. größtes Krankenhaus  
(Tatsächliche Betten KDOK 2022)



# Geschäftsführung



*Mag. Carmen Breitwieser*  
Geschäftsführung  
Verwaltungsleitung



*Mag. Dietbert Timmerer*  
Geschäftsführung



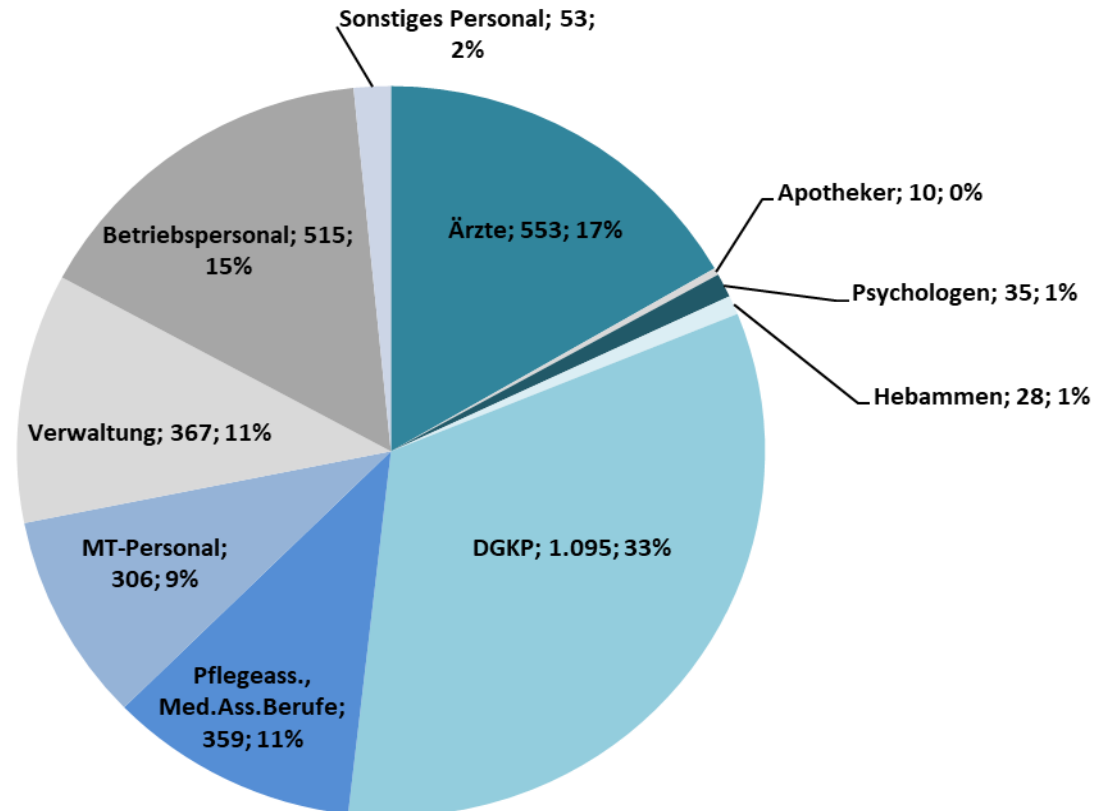
*Sr. Franziska Buttinger*  
Geschäftsführung  
Stv. Verwaltungsleitung

# Berufsgruppen im Klinikum

*Berufung  
Leben.*



# Dienstpostenplan 2023 – gesamt 3.322 Vollzeitäquivalente



Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
=  
Vital im Spital

*Berufung  
Leben.*

# Betriebliche Gesundheitsförderung

- ONGKG-Mitglied -- 2015
- Tabakfreie Gesundheitseinrichtung -- 2017 (Bronzelevel)
- Betriebliche Gesundheitsförderung – „Vital im Spital“ -- 2020
- AUVA-Gütesiegel „sicher und gesund arbeiten“ -- 2022



### Integrative Bestandteile

Arbeitsplatz-evaluierungen

Evaluierung psychischer Belastungen

ONGKG-Mitglied  
Rauchfreies Klinikum

Gütesiegel: BGF

Konfliktmanagement-System

Auva Gütesiegel


### Kommunikation



Intranetbeiträge  
„Vital im Spital“  
Klinikum Magazin  
Mitarbeiter APP  
Aushänge/Poststelle  
Persönlicher Kontakt

Planung:  
Jährlicher Mitarbeiter-Gesundheitstag  
„Vital im Spital“

### Fortbildungen



Führungskräfte-Trainings:  
„Lebensphasen(orientiert)  
Führen“

Kinästhetics in der Pflege

Gesundheitsvorträge und  
Kurse im Online-Kursbuch:

### Bewegungsangebote

Radelt zur Arbeit

Business Run

Kurse Online Kursbuch:  
Yoga, Qigong,  
Lauftechniktraining,  
Start Running,  
Rückengesundheitskurs

medifit

### Gesundheitsangebote

Ergonomieberatungen

Arbeitspsychologischer  
Dienst

Einstelluntersuchungen /  
Mutterschutzgespräche

Schutz-/  
Grippeimpfungen



Gesunde Küche

## Problemstellung bei Antragsstellung 2019

- ✓ Einrichtung eines Pausenraums
- ✓ Umgestaltung Dienstplan
- ✓ gesunde Küche in der Kantine



# Problemstellung 2022

- Personalentwicklung machte eine Umfrage–Stimmungsbild wurde eingefangen
- Beispiele von Rückmeldungen:
- „ich erfahre viel zu spät von den Vital im Spital-Angeboten“
- „die Uhrzeit um 16 Uhr passt für unsere Abteilung nicht“
- „Montags geht es wg. der privat-Termine nie“
- „bietet etwas auch am Standort GR an“
- „langfristige Planung fehlt“
- „besser wäre spürbare Arbeitserleichterungen statt Vorträgen und Workshops“
- „körperliche Einschränkung, dadurch keine Teilnahme möglich“
- „viel zu wenig Angebote, fehlende Vielfalt“
- „vollständiger Stundenersatz“

Berufung  
Leben



# Unser Leitbild

**Die Gesundheit der Bevölkerung  
in guten Händen.**

→ **Wir sind eine Einrichtung  
zweier franziskanischer Orden**

der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz, Provinz Oberösterreich Salzburg und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck.

→ **Wir sind ein bedeutender  
Anbieter von umfassender  
medizinischer Versorgung**

mit hoher Qualität und  
Transparenz der Leistungen.

→ **Wir handeln nach  
wissenschaftl. und  
christlichen Grundsätzen.**

Für die Betreuung unserer Patienten bilden medizinische Behandlung, Pflege und sonstige Dienstleistungen eine Einheit.

→ **Wir achten die Würde  
jedes Menschen**

in allen Lebensphasen.

→ **Wir orientieren uns an  
den franziskanischen  
Grundhaltungen,**

das heißt:

- Wir lassen uns in unseren Aufgaben von der Not der Menschen berühren.
- Wir stellen uns den Herausforderungen des Lebens.
- Wir begegnen Menschen anderen Glaubens und anderer Kulturen mit Wertschätzung.
- Wir geben der Freude Raum und bemühen uns um eine positive Lebenseinstellung.

→ **Wir legen Wert auf unsere  
persönliche und fachliche  
Entwicklung**

und unterstützen uns gegenseitig  
in unseren Aufgaben.

→ **Wir fördern ein gutes  
Betriebsklima**

und gehen wertschätzend  
miteinander um.

→ **Wir wirtschaften  
nachhaltig.**

Wir achten dabei auf sorgsamen  
Umgang mit den uns anvertrauten  
Gütern und Ressourcen.

→ **Wir fördern die  
Zusammenarbeit der  
Anbieter von Gesundheits-  
und Sozialdiensten**

in unserer Versorgungsregion  
und darüber hinaus.

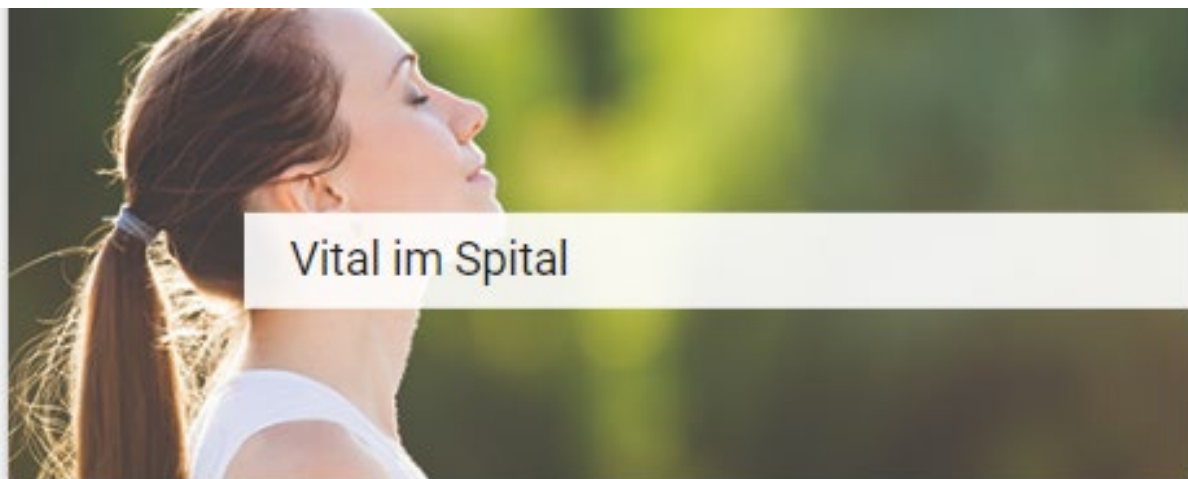
→ **Wir denken an die Zukunft.**

Unser persönlicher und fachlicher  
Einsatz trägt zum Bestand und zur  
Weiterentwicklung des Klinikums bei.

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern  
und Franziskanerinnen

“Leitbild definieren und es mit  
Leben füllen“

# Best practice



Vital im Spital

Gesundheitsförderung	14
Spirituelles	1



## Gesundheitsförderung

Kurse suchen



### "Tanz! Tanz! Tanz! Und hin und wieder aus der Reihe!"

Spätere Teilnahme am Kurs möglich. Anmeldung unter DW 96575

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Beach Volley Ball \_ Firmen-Sport Liga

Komm ins Klinikum-Beachvolleyball Team und sei Teil der Firmen Sport Liga 2024! Weitere Informationen unter DW 96575

Termine 

### Full Body Workout

Ganzkörpertraining Späterer Start möglich DW96575

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Gut für sich sorgen

1.5 Stunde(n)

Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Kreatives Schreiben

2 Stunde(n)

Schreiben als Möglichkeit zur Reflexion, Selbstfürsorge und kreative Ausdrucksmöglichkeit

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Lauftechniktraining

FIT für die Laufsaison 2024 (Businessrun/ (Halb)Marathon,...)

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit bei der täglichen Arbeit

1 Tag(e)

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Rückengesundheitskurs

1 EH (45 Minuten)

Ein Rückengesundheitskurs ist entscheidend, um Beschwerden im Rückenbereich zu lindern und vorzubeugen.

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Schau auf Di

Achtsamkeitsseminar

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Start Running

Anmeldung unter DW 96575

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Stressreduktion durch Achtsamkeit

27 Stunde(n)

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Welser Business Run

Das Klinikum läuft (und walkt)

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

### Yoga

10 Kursabende

Anfänger und Fortgeschrittene Spätere Teilnahme am Kurs möglich. Anmeldung unter DW 96575

Anmeldefrist bzw. Termine sind bereits vorbei

Berufung  
Leben!

# Start Running und Lauftechniktraining



29.5.2024  
Business  
Run

Möchtest du beim nächsten Businessrun mit am Start sein?  
Jetzt hast du die Chance, früh genug und mit Unterstützung zu trainieren.

## Start Running



Barbara Schatzl  
Dipl. Biologin GR

Ein Lauftreff mit professioneller Trainer-Begleitung und den wichtigsten laufspezifischen Inputs – optimal für alle Lauf-(Wieder)-Einsteiger! Wir starten gemeinsam durch und haben ein Ziel – gemeinsam durchs Jahr zu laufen, fitter zu werden und dabei den Energiespeicher aufzuladen.

### Weitere Termine!

10 Termine ab 4.3.2024  
Ort: Standort GR, Lieferanteneingang  
jeweils montags, 15:30 bis 16:15 Uhr

Selbstbehalt: EUR 25,00

## Lauftechniktraining



Mag. Uta Niederschick  
Sportwissenschaftlerin

Mehr Tempo und ökonomischer Laufstil, darauf liegt unser Fokus beim LTT-Training. Auf das gemeinsame Einlaufen folgt ein ausführliches Techniktraining. Das Ziel dabei ist es, Fehler und Defizite zu korrigieren und durch verschiedene Übungen, den Laufstil und das Tempo erfolgreich zu verbessern.

11 Termine ab 28.2.2024  
Ort: Mauth-Stadion Wels  
jeweils mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr

Selbstbehalt: EUR 25,00

Anmeldung über das Online-Kursbuch im Intranet

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern  
und Franziskanerinnen

Berufung  
Leben!

# Tanzt! Tanzt! Tanzt! Und hin und wieder aus der Reihe!



Hast Du Lust, nach der Arbeit einfach „Abzutanzten“?

Vital im  
Spital

**Start**  
**Standort Wels**  
Montag, 30. September 2024  
von 17:00 bis 18:00 Uhr  
im Festsaal, B7 2. Stock

3 Folgetermine

**Standort Grieskirchen**  
Dienstag, 01. Oktober 2024  
von 17:00 bis 18:00 Uhr  
PWH, 2. OG

5 Folgetermine

**Leitung**  
Dr. Anna Grabner



Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH  
Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Austria  
www.klinikum-weg.at

Möchtest du mit Gleichgesinnten ungezwungen einfach tanzen und nebenbei etwas für deine Gesundheit tun?

Dann bist du bei uns ganz richtig!

- offenes Tanzen
  - einfache Tänze (mal lustig, beschwingt, mal ruhig, meditativ)
- Reinschupfern in neue Bewegungsmöglichkeiten
- Hoop Dance - mit den Hula Hoop Reifen
  - LaBlast - workout mit Tanzklassikern wie ChaChaCha, Samba, ...

Eben was uns gerade gut tut, lässt uns neue Energie tanken. Die Freude am Tanz, an der Musik und an rhythmischer Bewegung in fröhlicher Gemeinschaft steht im Vordergrund.

**Mitnehmen:** rutschfeste Schuhe und bequeme Kleidung



Anmeldung übers Online-Kursbuch

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern  
und Franziskanerinnen

# Kreatives Schreiben



Vital im Spital

Ich schreibe, weil ich nicht weiß, was ich denke, bis ich lese, was ich sage.

Mary Flannery O'Connor

- 4. April 2024
- 24. April 2024
- 16. Mai 2024
- 5. Juni 2024

15:30 bis 18:00 Uhr

Seminarraum 5



**MMag. Katharina Thaler**  
Studium der Psychologie sowie Germanistik, Zusatzausbildung „Journal Writing Coach“ im Klinikum seit 2012 als Klinische und Gesundheitspsychologin an der Abteilung für Psychiatrie tätig, kreatives therapeutisches Schreiben ist seit Jahren Teil des Behandlungsangebots



Anmeldung übers Online-Kursbuch

Schreiben kann so vieles sein: anregend, inspirierend, heilsam, kreativ, spielerisch, nachdenklich machend, lösungsorientiert, stärkend, entspannend, gefühlsorientiert, wohlthuend, lustig und immer wieder aufs Neue überraschend.

In diesem Workshop kann das Schreiben als Möglichkeit zur Reflexion, Selbstfürsorge und Kreativität kennengelernt werden. Mit bewährten Methoden aus dem kreativen und expressiven Schreiben, der Poesietherapie und dem Journaling möchte ich Sie dazu einladen, verschiedene Techniken auszuprobieren und anhand von vorgegebenen Impulsen spontan kurze Texte zu verfassen. Gerade nach den intensiven Jahren der Pandemie kann es ein Angebot sein, um sich wieder bewusster Zeit für die eigenen Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle zu nehmen und das Schreiben als Energiequelle zu nutzen.

Es sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig, es braucht nur Offenheit und Neugier. Lassen Sie sich ein und dabei von sich selbst überraschen!

Wichtig: Entstandene Texte müssen nicht mit der Gruppe geteilt werden. Jeder Termin steht für sich und kann einzeln oder wahlweise in Kombination mit den anderen gebucht werden (es werden pro Termin neue Schwerpunkte und Schreib Anregungen dabei sein).

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

# Genuss- training



Vital im Spital

Genussvolles Kochen und Essen im Jahreskreis

**WANN**

14. März 2024  
von 14:30 bis 17:30 Uhr

**WO**

Lehrküche, Klinikum Standort-Grieskirchen

**Referentin**

Barbara Schätzl



Anmeldung übers Online-Kursbuch

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH  
Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Austria  
www.klinikum-wegr.at

Der Workshop zeigt mögliche Wege in ein genussliches und selbstfürsorgliches Leben.

**Inhalt**

- Genussstraining nach Jutta Kamensky
- Genuss mit allen Sinnen erfahren
- Einführung in die Aromaküche

**Sie können sich freuen auf:**

- Zitronensalzpaste
- Gewürzmischungen, wie Magic Dust und Kartoffel-Wedges Gewürz
- Orangenzucker
- u.v.m.

**Bitte mitnehmen**

je nach Größe 4 bis 5 Gläser zum Verschließen, Fassvermögen von 40 bis 100 ml

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Berufung  
Leben!



## Ganzkörper Training für Einsteiger und Fortgeschrittene

Vital im  
Spital

Ein Ganzkörpertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene, bei dem immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen werden. Das Training ist vielfältig, abwechslungsreich und man wird bestimmt auch ziemlich ins Schwitzen kommen!

Der Fokus bei den Übungen liegt darin mit und ohne Hilfsmittel, d.h. vermehrt mit dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten. Um die Abwechslung zu garantieren nutzen wir in einzelnen Einheiten auch Slingtrainer, Gymnastikbälle, Hanteln oder Therabänder.

**Start** 26. September – 5. Dezember  
(31.10. wegen Herbstferien kein Training)

**Uhrzeit** Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr

**Ort** Turnsaal, BRG Brucknerstraße Wels

- Kursinhalte:**
- Power Workout am Puls der Zeit
  - Warm Up Cardio Training mit motivierender Musik
  - Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Kräftigungsübungen mit und ohne Hilfsmittel
  - Teilweise hohe Intensität, um die Fettverbrennung anzukurbeln
  - Cool Down, Stretching



Anmeldung übers  
Online-Kursbuch

Berufung  
Leben!



## Qi Gong genießen Lebensenergie erleben und fühlen

Vital im  
Spital

Der Herbst wird energiegeladent!  
Mit einfachen Übungen tauchen wir in die Welt der Leichtigkeit ein und stärken unsere Lebensenergie „Qi“.

Übungspraxis zur Erhaltung der Gesundheit zur Selbstheilung und Steigerung der Vitalität sowie zur Kultivierung der Lebendigkeit und Entfaltung individueller Potenziale.

- Übungen zum Sammeln von Qi (Energie)
- Dehnübungen und Verlängerung der Meridiane
- Stärkung der Muskulatur und des Bewegungsapparates
- Förderung der Flexibilität des gesamten Körpers
- Entspannung und Stressreduktion
- Verbesserung der Körperhaltung

**Start** 30. September 2024

**Uhrzeit** 18:30 - 19:30 Uhr

**Ort** Turnsaal, BRG Brucknerstraße Wels


**Termine** 10 Einheiten

**Mitnehmen**  
Bequeme Kleidung,  
rutschfeste Schuhe,  
ev. warme Socken

Für Anfänger und  
Fortgeschrittene.

**Trainer**  
Iuri Silvestri



 Anmeldung übers  
Online-Kursbuch

Berufung  
Leben!



Berufung  
Leben!



# Gut für sich sorgen

Einführung in die Achtsamkeitspraxis



Vital im  
Spital

## WANN

10. Oktober 2023  
von 16:30 bis 18:00 Uhr

## WO

Vortragssaal, Klinikum Wels-Grieskirchen

## Referentin

Dr. Ulrike Aulinger



## Inhalt

- Stille zum Ankommen
- Kurze theoretische Einführung
- achtsame Körperübungen
- angeleitete Meditation
- Austausch mit Übungen in achtsamer Kommunikation

## Mitnehmen

Bequeme Kleidung, Yoga- oder  
Turnmatte, Decke, ev. kleiner Kopfpolster,  
ev. warme Socken



Anmeldung übers Online-Kursbuch

# Schau auf Di! Achtsamkeitsseminar

27. September 2023, 9:00 bis 17:00 Uhr  
Haus der Besinnung, Gaubing 2  
4633 Kematen am Innbach



Vital im  
Spital

## Ziele und Inhalte des Achtsamkeitsseminar

Im Zentrum dieses praktischen Kurses steht die Vermittlung einfacher und wirkungsvoller Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für Angehörige von Gesundheitsberufen. Ziel ist es einerseits, den Teilnehmenden Hilfsmittel mit auf den Weg zu geben, die ihnen im turbulenten Alltag helfen, zur Ruhe zu kommen, "durchzuatmen" und dadurch herausfordernde Situationen besser zu meistern. Andererseits werden Anregungen zur bewussten Entspannung gegeben, die dazu dienen, den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken.

Ausgewählte Übungen sind:

- Körperwahrnehmungs-Übung (Body-Scan)
- Yoga-Übungen
- Atemübungen
- Entspannungsverfahren (progressive Muskelentspannung, autogenes Training)

Ergänzt wird der Kurs durch die Vermittlung von theoretischen Inhalten zu den Themen Stress, Burn-out, Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge bzw. -mitgefühl.

Hausschuhe und bequeme Kleidung sind mitzubringen.

## Referent

Andreas Hasibeder



**Kurskategorie:**  
genehmigungspflichtig |  
Ebene

**Anmeldeinformation:**  
Gewährte Dienst-  
freistellung: 1 TAZ



Anmeldung übers  
Online-Kursbuch



Gaubing / Haus der Besinnung









Vital im Spital

Gutschein für 1 Jause

Gutschein für 1 Getränk

Gutschein für 1 Getränk

# Business Run

29. Mai 2024  
Messegelände Wels, Halle 21

Fototermin: ca. 18:30 Uhr  
Start: 19:30 Uhr

Vital im Spital – wir laufen und walken gemeinsam

Es wird darauf hingewiesen, dass am Veranstaltungsort Fotos angefertigt werden und zu Zwecken der Dokumentation der Veranstaltung veröffentlicht werden können.







# Umsetzung

- On-Boarding Programm erweitert mit: Awareness & Prävention, Ergonomie, BGF
- 2 Ruheräume wurden geschaffen
- Kommunikation ausgebaut:

Intranet, Klinikum Magazin, Anschlagtafeln, JF STL, Technik-JF, Präventionssitzung, Social Media, Mitarbeiter-APP, ASA (Arbeitsschutzausschuss), Online Kursbuch, Führungskräfte und **persönlicher Kontakt**

- Mitarbeiter einbeziehen / Gesundheitszirkel
- Räumliche Probleme mit Haustechnik besprechen

# Zusammenfassung

- „Lagerfeuer“ / BGF Angebot schaffen wo sich viele MA versammeln
- Dienstpläne (Dienstaus) eruieren
- Evaluierungen zu Beginn oder auf Zuruf
- Vernetzen = Summe aller Akteure und diese auch erwähnen
- Kickoff um Themenschwerpunkte zu präsentieren - roter Faden über gesamtes Jahr
- Kommunikation in alle Richtungen
- mit der Gesundheitsbrille draufschaun
- Aufgabenverteilung ans aktive BGF Team
- Experten vom Haus (Gesundheitseinrichtung) als Referenten gewinnen
- Achtsamkeitsseminare während der Arbeitszeit anbieten
- Kostenfreies Angebot ermöglichen
- Rahmenbedingungen können wir nicht verändern aber Angebote schaffen, damit Mitarbeiter sich vernetzen um auf ihre Gesundheit bewusst zu schauen
- aktiv ZUHÖREN

Herzlichen Dank !

*Berufung  
Leben.*